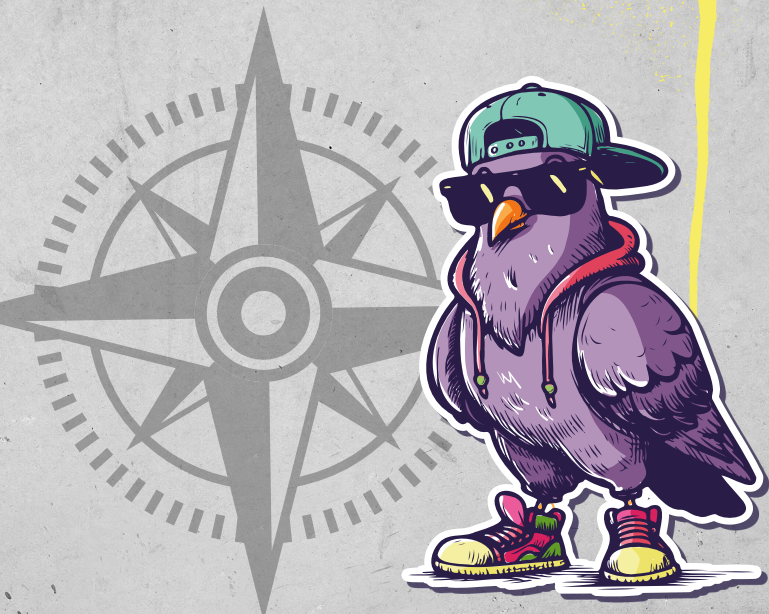


DEIN! Kompass

Ein Begleiter, wenn es darauf ankommt!



Hey!



Ist bei dir auch so viel los, dass du manchmal vergisst, was wirklich wichtig für dich ist?

Glaub mir, das geht fast allen Menschen so!
Du bist also mit deinen Themen und Fragen eigentlich nie richtig allein.

Und falls es sich doch mal so anfühlt, dann kann dieser Kompass dir vielleicht zur Seite stehen!

Denn egal, was in deiner Welt abgeht, **wir glauben daran, dass du alles schaffen kannst** – ganz egal, ob allein oder mit Hilfe.
Also KOMM, gehen wir es zusammen an!

Diese Themen findest du im Kompass

- 04 | Was kann ich tun, wenn ich selbst nicht weiterweiß?
- 06 | Ansprechpartner *innen vor Ort
- 10 | Telefonische Ansprechpartner*innen
- 12 | Sucht- und Drogenhilfe
- 13 | LSBTIQ+
- 14 | Glücksstrategien
- 16 | Deine Stimme ist wichtig!
- 22 | Platz für eigene Gedanken und Ideen

Was kann ich tun, wenn ich selbst nicht weiterweiß?

Bestimmt hast auch du Dinge in deinem Leben,
die dich beschäftigen:

Fragen, auf die du keine Antwort findest,
Themen, über die du gerne sprechen würdest,
Erfahrungen, die dich belasten oder Gedanken, die
dich nachts nicht schlafen lassen.

Ob Probleme mit der Familie oder mit Freund*innen,
psychische Gesundheit, Gewalt, Mobbing,
Identitätssuche oder gesellschaftliche Themen –
all das kann allein ganz schön viel werden
und nicht immer kennt oder hat man die richtige
Ansprechperson dafür.

Deshalb gibt es für all diese Themen
Anlaufstellen, die du entweder vor Ort oder
anonym kontaktieren kannst.

Du musst dabei auch nicht auf den
„richtigen Zeitpunkt“ warten oder dich
allein melden. Nimm einen Freund oder eine
Freundin ins Vertrauen und geht
die Sache gemeinsam an!

Kurze Wege zu Menschen, die für dich da sind!

Wenn du ein Thema hast,
das dich bedrückt oder belastet,
findest du vor Ort gleich eine
ganze Menge Ansprechpartner*innen!

Gemeinsam könnt ihr besprechen,
wie du deine Herausforderung
am besten meistern kannst!



Vertrauenslehrer*innen

am BIZE

Sowohl an Gemeinschaftsschule, Realschule als auch Gymnasium gibt es Vertrauenslehrer*innen, an die du dich wenden kannst.

Wenn du dir nicht sicher bist, wer der oder die Vertrauenslehrer*in an deiner Schule ist, frage einfach im Sekretariat nach!



Schulsozialarbeit

am BIZE

Die Mitarbeiter*innen der Schulsozialarbeit findest du während der Schulzeit im Freizeitpavillon.

Falls du nicht persönlich vorbeigehen möchtest, kannst du auch über diese Wege Kontakt aufnehmen:

- ✉ schulsozialarbeit@bize.de
- ☎ 07191 / 352044
- 📷 schuso.am.bize



Jugendarbeit

Im Weissacher Tal kannst du dich mit deinen Themen an die Jugendarbeiter*innen in deiner Gemeinde wenden:

Jugendarbeit
Allmersbach i.T.



Backnanger Straße 12, 71573 Allmersbach i.T.

- ✉ mja_allmersbach@gmx.de
- ☎ 07191 / 2270686
- 📷 jugendarbeit_allmersbach
- 📌 Jugendarbeit Allmersbach



Jugendarbeit
Auenwald



Hauptstraße 1, 71549 Auenwald

- ✉ ja.auenwald.lukas@gmx.de
- ☎ 0151 / 57429810
- 📷 jugendarbeit_auenwald

Jugendarbeit
Weissach i.T.



Kelterweg 20, 71554 Weissach im Tal

- ✉ jugendreferat@weissach-im-tal.de
- ☎ 0177 / 2634097

JuFon

Das „JuFon“ ist das Jugendtelefon
des Rems-Murr-Kreises.

Hier erreichst du von

Montag bis Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr

Fachkräfte des Kreisjugendamtes,
die dir bei den unterschiedlichsten
Themen zur Seite stehen.

Das können Fragen zu Problemen in
der Familie, in der Schule oder mit
Freund*innen sein.

Das JuFon ist vertraulich und anonym!

☎ 0173 / 9048073

Nummer gegen Kummer

Das Kinder- und Jugendtelefon

Am Kinder- und Jugendtelefon erhältst du
montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr
eine kostenlose telefonische Beratung
zu den Themen, die dich bewegen.

Die Nummer gegen Kummer ist anonym
und kostenlos!

☎ 116 111



Drogenhilfe

LSBTIQ+



Die **Drogenhilfe HORIZONT** berät dich niederschwellig und kostenlos. Die Mitarbeiter*innen haben Schweigepflicht, deine Themen sind dort also gut aufgehoben! HORIZONT hat Standorte in Backnang, Schorndorf und Waiblingen. Du kannst unter folgender Nummer die Mitarbeiter*innen in Backnang erreichen:

☎ 07191 / 9115610

Weitere Kontaktmöglichkeiten findest du auf der Website von HORIZONT:



horizont
niederschwellige Drogenhilfe im Rems-Murr-Kreis



Rems-Queer-Kreis

Die queere Jugendgruppe in deiner Nähe!

Der Rems-Queer-Kreis ist eine selbstverwaltete Gruppe, die ehrenamtlich von queeren jungen Erwachsenen organisiert wird. Sie hat ihren Sitz in Backnang und ist Anlaufstelle für junge Menschen bis 27 Jahre mit queeren Themen.

Du findest dort:

- Einen sicheren Ort für dich und deine Themen
- Raum für Austausch und Begegnung
- Workshops
- Vermittlung in weitere Angebote und Beratungen

Infos und Kontakt unter: queer.jugendarbeit-rm.de

✉ remsqueerkreis@systemli.org

📷 [rems_queer_kreis](https://www.instagram.com/rems_queer_kreis)

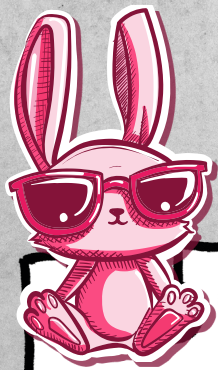
Weitere queere Anlaufstellen:



Pro familia



LSBTTIQ Beratung
Baden-Württemberg



Glücksstrategien

Meistens suchen wir uns erst dann Unterstützung, wenn wir ein konkretes Problem haben. Dabei vergessen wir hin und wieder, dass es auch verschiedene Angebote gibt, die uns fernab all unserer Sorgen dabei helfen können, noch ein bisschen (mehr) Glück in unserem Alltag zu finden.

Freizeitangebote, die uns einfach mal durchatmen lassen, können dabei zum Beispiel zu echten Glückstankstellen werden. Vielleicht findest du in deiner Nähe einen **Verein**, in dem du dich richtig wohlfühlen und deiner Leidenschaft nachgehen kannst, oder du suchst dir bei einem gemütlichen Spaziergang einen neuen **Lieblingssort** in deiner Gemeinde, an dem du Musik hören, dich mit **Freund*innen treffen**, lesen oder einfach die Seele baumeln lassen kannst.

Sogar in der Schule kannst du Glückstankstellen finden. Vielleicht spricht dich eine der vielen bunten **AGs am BIZE** an oder du entdeckst dein Tischkicker-, Billard- oder Kreativtalent im **Freizeitpavillon**.

Und wenn dir doch mal alles zu viel wird, gibt es nicht nur Menschen, die dich unterstützen, sondern auch Wege, wie du dir selbst helfen kannst. Zum Beispiel kannst du, wenn du aufgereggt bist oder deine Gedanken dich anderweitig aufwühlen, ganz einfach die „**5-4-3-2-1-Methode**“ ausprobieren. Die geht so:

1. Schau dich in Ruhe um und zähle **5 Dinge** auf, **die du sehen kannst**.
2. Versuche nun, **4 Dinge, die du hören kannst**, zu nennen.
3. Als nächstes suchst du **3 Dinge, die du fühlen kannst**.
4. Dann beschreibst du **2 Dinge, die du schmecken kannst**.
5. Und zum Schluss konzentrierst du dich auf **1 Sache, die du riechen kannst**.

So, und wenn du jetzt entspannt bist und neuen Mut gefasst hast, ist es an der Zeit, weiterzublättern. **Denn jetzt zeigen wir dir, wie du einfach, weil du du bist, die Welt ein kleines bisschen mit verändern kannst!**

Deine Stimme ist wichtig!

Neben Wahlen in der Schule (z. B. Klassensprecher*innen) und Wahlen in Vereinen oder anderen Gemeinschaften (z. B. Kirchengemeinde), darfst du ab 16 Jahren bereits an politischen Wahlen teilnehmen:

- Kommunalwahlen
- Europawahlen

Du hast damit die Möglichkeit, das politische Geschehen zu beeinflussen!



Das ist ganz schön viel Verantwortung, aber auch damit bist du nicht allein. Verlässliche Informationen findest du auf:

- Offiziellen Websites der Parteien
- Kanälen bekannter Medien – die gibt es mittlerweile meistens auch auf TikTok, Insta & Co.
 - › Große Zeitungen, z.B. FAZ, SZ, Zeit, Spiegel ...
 - › Lokalzeitungen, z.B. Backnanger Kreiszeitung
 - › Nachrichtensendungen in öffentlich-rechtlichen Sendern, z.B. Tagesschau, ZDF heute ...
 - › Nachrichtensendungen in privaten Sendern, z.B. Sat.1 Newstime, RTL Aktuell ...
 - › Presseagenturen, z.B. dpa, APA ... (findet man oft auch unter Zeitungsartikeln)

Informationen rund um Wahlen, wer gewählt wird und wie sie funktionieren, findest du z.B. hier:



Landeszentrale für politische Bildung



Bundeszentrale für politische Bildung

Achtung! Fake News?



Und falls du dir doch mal unsicher bist, ob Nachrichten, Bilder oder Videos wirklich richtige Informationen enthalten, können dir diese Anbieter dabei helfen, Fake News zu erkennen.



⁶ **Mimikama/mimikama.org**
Netzwerk, das Fake News, Deep Fakes uvm. in Zusammenarbeit mit dem LKA und BKA aufdeckt.

BAIT 🎵 **@bait.faktencheck**
Tik-Tok-Account der virale Videos checkt und zu Fake News aufklärt.



⁸ **Correctiv** 📷 **@correctiv_org**
Faktenchecks durch unabhängige Journalist*innen.

ARD Faktenfinder
Faktenchecks der Tagesschau-Redaktion.



¹⁰ **BR #Faktenfuchs**
Faktenchecks durch den Bayerischen Rundfunk.

SaferInternet ¹¹
Seite aus Österreich rund um die Themen Sicherheit im Internet und Faktenchecks.



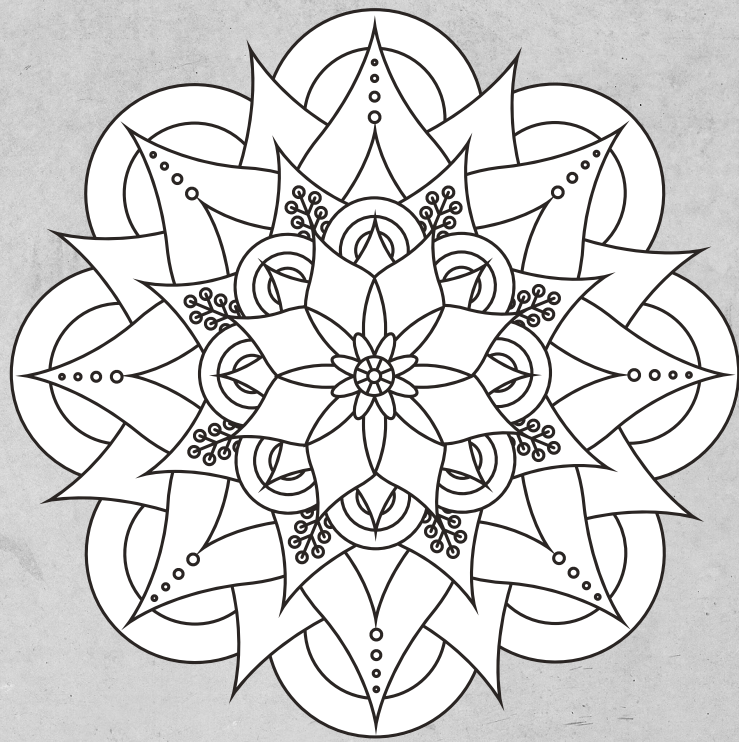
¹² **Landesmedienzentrum BW**
6 Schritte zur Erkennung von Fake News.



Hast du Buntstifte
zur Hand?



Die Mandalas könnten
Farbe vertragen!



Platz für eigene Ideen



Hier ist Platz für deine eigenen Glücksstrategien,
Alltagstipps, Kontaktpersonen...

Das steckt hinter den QR-Codes

- 1 www.drogenhilfe-horizont.de
- 2 www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-waiblingen/allgemeine-angebote/lsbtiq-beratung
- 3 www.beratung-lsbttiq.net
- 4 www.lpb-bw.de
- 5 www.bpb.de
- 6 www.mimikama.org
- 7 www.tiktok.com
- 8 www.correctiv.org/faktencheck
- 9 www.tagesschau.de/faktenfinder
- 10 www.br.de/nachrichten/faktenfuchs-faktencheck,QzSlzI3
- 11 www.saferinternet.at/faq/informationskompetenz/welche-fremdsprachigen-faktenchecker-gibt-es
- 12 www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-f-bis-z/hatespeech-und-fake-news/fake-news/wie-kann-man-fake-news-erkennen

Eine Initiative des Projekts



Wir für Vielfalt

Partnerschaft für Demokratie
Weissacher Tal & Althütte

Infos und Kontakt:
www.wir-für-vielfalt.de

Gefördert vom




Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Layout und Gestaltung: DESIGN eule

 [designeule_com](https://www.instagram.com/designeule_com)